

유행성 감기란 무엇인가? (INFLUENZA WHAT YOU CAN DO?)

매해 대다수의 사람들이 유행성 감기에 걸립니다. 캐나다에서는 보통 매해 11 월과 4 월사이에 유행성 감기에 걸립니다. 유행성 감기는 감염성이 있으며 심각한 질병입니다. 유행성 감기 바이러스는 코, 목과 폐를 감염시킵니다. 유행성 감기의 합병증이 귀이염, 폐렴 혹은 사망의 원인이 될 수도 있습니다.

위험성 (Your Risk)

유행성 감기는 여러 가지 방법으로 전염됩니다. 기침, 재채기와 유행성 감기를 보유한 사람이 접촉한 것들을 통해서 전염될수 있습니다. 폐, 심장 또는 신장병, 당뇨병, 혹은 면역기능이 저하된 상태를 가지고 있거나 나이가 65 세 이상일 경우 유행성 감기로 인한 합병증에 걸릴 확률이 높습니다. 또한 생후 0 개월에서 23 개월까지의 아동이나 임산부, 수유중인 여자들은 유행성 감기로인해 병원에 입원할 확률이 높습니다.

어떤 증상들이 있습니까? (What are the symptoms?)

유행성 감기의 증상들은 다음과 같습니다:

- 38 °C (100.4 °F) 이상의 발열
- 마른 기침
- 머리, 허리나 다리에 통증
- 피곤하거나 힘이 없음

그 이외에도 다음과 같은 증상들이 있을 수 있습니다.

- 오한
- 목 감기
- 콧물
- 식욕부진

유행성 감기를 예방할수 있는 방법들은 무엇이 있습니까? (How can you protect yourself and others from influenza?)

* 독감 예방주사를 맞습니다.

독감 예방주사는 사람들을 독감으로부터 보호하도록 도와줍니다. 보통 매해 가을 10 월부터 11 월 중순 안에 맞으시는것이 가장 좋지만 언제든지 접종 받으실수 있습니다. 독감 유행 기간이 끝나기전 언제든지 예방접종을 받으실수 있습니다. 독감 예방주사는 독감 바이러스가 매해 변종되기 때문에 필요합니다. 독감 예방주사는 접종 2 주후부터 효력이 발생하여 6 개월에서 12 개월까지 지속됩니다. 독감 예방접종은 건강한 아이들과 어른들의 70 에서 90 퍼센트가 독감에 걸리는것을 예방해 줍니다. 독감예방 접종을 받은후에도 독감에 걸릴 확률은 있으나 그 증상들이 경미합니다.

알버타 내에선 다음과 같은 사람들에게 독감 예방접종이 무료로 제공됩니다.

- 나이가 65 세 이상인 경우
- 천식, 심장질환, 당뇨, 신장질환과 저하된 면역성을 가진 경우
- 생후 6 개월에서 23 개월의 아동
- 임산부들과 수유중인 여자들
- 생후 0 개월에서 23 개월까지의 아동이 있거나 위 사항에 해당되는 사람이 있는 가족들도 무료로 접종 받으실수 있습니다.
- 의료진들

무료 접종 해당자는 아니지만 건강한 사람들도 예방접종을 받으시도록 권장하고 있습니다. 담당의에게 전화하셔서 예약하시거나 캘거리 건강정보에 943-LINK(5465) 로 전화하셔서 독감 예방접종 클리닉에 대해 문의하실수 있습니다.

* 손을 자주 씻습니다: 손을 자주 씻는것은 독감예방에 도움이 됩니다. 이것은 독감 바이러스에 노출된 것들로부터의 감염을 방지해 줍니다. 아이들이 자주 손을 씻도록 해주십시오.

* 입을 가리고 기침을 합니다: 기침을 하거나 재채기를 할때 화장지로 코나 입을 가려 주십시오. 화장지를 쓰레기통에 버려 주십시오. 세균을 전염시킬 우려가 있으니 기침을 하실때 화장지가 없으시다면 손으로 가리지 마시고 소매로 입을 가려 주십시오.

* 건강을 유지 합니다: 운동은 독감 바이러스 예방에 도움이 됩니다. 매일 적어도 30 분간 운동을 하려고 노력하십시오. 흡연을 자제하시고 물과 영양가 있는 음식들을 충분히 섭취해서 건강을 유지하십시오.

출처: 캘거리 헬스 리전, 건강정보 Health Link